

※**ポ**出張！三島町健康講座について

三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。5月～7月にわたり、健康講話とレクリエーションや自宅でも楽しく運動できる内容を紹介いたします。ぜひご参加ください。

次の地区以外の開催日程については、順次お知らせ版で告知いたします。

対 象 地 区	日 程	会 場
桑原地区	6月 9日 ^⑤ 午前 10 時～	桑原集会所
浅岐地区	6月 10日 ^④ 午前 10 時～	浅岐集会所
滝原地区	6月 12日 ^⑥ 午前 10 時～	滝原林業集会センター
大石田地区	6月 16日 ^⑤ 午前 10 時～	大石田集会所
桧原地区	6月 24日 ^④ 午前 10 時～	桧原多目的集会所
西方地区	6月 27日 ^⑤ 午前 10 時～	西方ふるさとセンター
大登地区	6月 30日 ^⑤ 午前 10 時～	大登生活改善センター
宮下地区	7月 3日 ^⑥ 午前 10 時～	町民センター
間方地区	7月 8日 ^④ 午前 10 時～	間方集会所

【持ち物】飲み物、健康ポイントカード

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ポ**令和7年度 三島町健康講座
「目指せ健康寿命！+ 10 歳 (プラステン)」

三島町健康講座「目指せ健康寿命！+ 1 0 歳 (プラステン)」は、健康づくり・介護予防に関心がある方々や身体機能の低下や健康面に不安がある方が、さまざまなゲームやレクリエーション・ものづくり・運動などをとおして、楽しみながら健康づくりに取り組む、定期的な通いの場です。「人と会っておしゃべりしたい」「とにかく出掛ける場所が欲しい」方も大歓迎です！

日 程	令和7年6月 12 日 ^⑥
時 間	10:00 ～正午頃
会 場	町民センター ふれあいの間
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具
内 容 等	元気体操・コグニサイズ

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ポ**こらんしょ運動教室について

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたします。自宅ではやる気がでない、一人では続かない方も運動づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日 程	令和7年6月 13 日 ^⑤	令和7年6月 30 日 ^⑤
時 間	10：30 ～ 11：30	10：00 ～ 11：30
会 場	町民センター 大ホール	町民センター ふれあいの間
持 参 物	健康ポイントカード、飲み物、上履き（ズンバの時）	
講 師	佐藤 正子 先生	スポーツクラブ JOYFIT インストラクター
プログラム	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」	心身機能向上のためのストレッチ 筋力トレーニング

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ポ**…みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。

※**ポ**町民ふくし講座について

「みんなでつくる ふだんのくらしのしあわせ」

高齢化率の高い三島町では、「介護」や「福祉」は大変身近な話題である一方で、いざという時にどのように対応していいのかは、分からない事も多いのではないのでしょうか。町では、日ごろ相談の多い内容や、皆さんに知っておいていただきたい内容をまとめて、全7回の講座を開催します。

つきましては、以下のとおり第1回「ふくし講座」を開催いたしますので、お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

日 程	令和7年6月 19 日 ^⑥ 午前 10 時～ 11 時 30 分
場 所	町民センター 大ホール
内 容	「知って納得！介護保険制度」 制度の説明とよくある質問について解説します。

☎地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ポ**ボッチャ大会参加者募集！

ニュースポーツで話題のボッチャ大会を以下により開催します。

ボッチャは、老若男女を問わず誰でも楽しめるスポーツで、ルールがわからなくても経験が無くても、すぐにできる簡単なスポーツです。

参加賞や入賞チームには賞品を用意しておりますので、多数のご参加をお待ちしています！

日 時	令和7年6月 21 日 ^⑤ 13：30 ～
会 場	三島中学校体育館
対 象 者	小学生以上のボッチャに興味のある方で、1チーム3人のチーム、または、個人の方（個人参加の場合には、主催者がチームを編成します） ※未就学児は、保護者同伴であれば参加可
参 加 料	無 料
申込方法	教育委員会に申込用紙を準備しておりますので、ご記入の上、ご提出ください。
申込締切	令和7年6月 10 日 ^④

☎教育委員会 ☎ (48) 5599

※**ポ**ヨガ教室（公民館講座）について

公民館講座を下記のとおり開催いたします。

初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できるプログラムを行っておりますので、ぜひ、ご参加ください。

※これまでと時間に変更になっていますのでご注意ください。

○らくのびヨガ教室 講師 ヨガインストラクター 上野 沙紀 先生

月 日	時 間	会 場
6月 11 日 ^⑥	9:00 ～ 10:00	町民センターふれあいの間
6月 17 日 ^④	9:00 ～ 10:00	

☎公民館 ☎ (48) 5599

令和 7 年度総合健診（特定健診・がん健診） 6 月 20 日（金）・22 日（日）・23 日（月） に実施します！

体の中は、自分の目では確認できません！

日本人の死因の約 5 割は生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）です。健診は生活習慣病の早期発見、悪化の予防・改善をするために実施しています。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、とても大切な機会になります。

三島町の総合健診では以下の健診が受けられます

特定健康診査（40 歳から 74 歳の方）	健康診査（19 歳～ 39 歳の方）
後期高齢者健康診査（75 歳以上の方）	各種がん検診（肺、胃、大腸、前立腺）



【検査項目】

身体計測、血圧測定、尿検査、心電図、眼底検査、血液検査、医師による診察

普段受ける機会が少ない
検査も受けるチャンス！

☆三島町は心電図や腎機能の検査（eGFR）、尿中塩分摂取量（1 日に摂っている塩分の推定量）なども健診項目として取り入れています。

健診結果について

7 月下旬から 8 月上旬にかけて、健診結果説明会を各地区で実施し、皆さんに健診結果をお渡しする予定です。その後、生活習慣病のリスクが高い方には順次保健師、栄養士、看護師がご自宅に訪問します。生活習慣の改善や、運動、食事の取り方、受診の目安など一人ひとりに合わせたアドバイスをしていきます。

健康への第一歩！ 年に 1 回は健診を受け、自分の体と向き合ってみましょう。

※（ホ） 献血へのご協力をお願いします

血液は人工的に作ったり、長期保存することができません。医療に不可欠な血液は、多くの方の善意による献血によって支えられています。

皆様の温かいご協力をお願いいたします。



日 時	令和 7 年 6 月 26 日（木） 午前 9 時 30 分から 11 時 30 分まで
会 場	町民センター前駐車場
対 象 者	① 17 歳から 69 歳までの方 ※ 65 歳以上の方の献血は、60 歳から 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。 ② 男性、女性ともに体重 50kg 以上の方

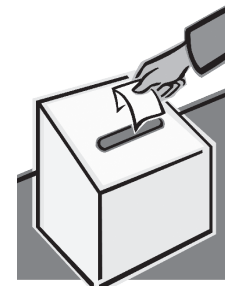
☎ 町民課保健福祉係 ☎ （48） 5565

第 27 回参議院議員通常選挙期日前投票所 投票立会人の募集について

令和 7 年 7 月 20 日（日）想定第 27 回参議院議員通常選挙における期日前投票所の「投票立会人」を募集します。

【勤務条件】

- ① 期 間 7 月 4 日（金）から 7 月 19 日（土）
- ② 時 間 8：30～20：00
- ③ 場 所 三島町 町民センター内
- ④ 報 酬 日額 10,900 円
- ⑤ その他 選挙の実施については、現時点での想定の日程です。



選挙実施日が想定と異なる日程となった場合は、改めて日程を相談させていただきます。

【募集人員】 のべ 32 名（1 日につき 2 名）

【応募資格】 三島町に選挙権を有する者

【勤務内容】 投票全般について立ち会うこと。

【申込方法】 役場窓口にある申し込み用紙に記入し、選挙管理委員会事務局（役場総務課内）にお申し込みください。

【申込期限】 6 月 20 日（金）

☎ 三島町選挙管理委員会事務局 ☎ （48） 5511

※（ポ）…みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。